

Cerdo Agridulce

Makes: 4 Servings

Esta es una versión brillante y ligera de cerdo agridulce que está repleta de suficientes piñas, zanahorias y trozos de tomate.

Ingredients

2 tablespoons aceite de cacahuete o de canola, dividida,
4 tablespoons salsa de baja en sodio, dividida
2 teaspoons más 1 cucharada de vino de arroz o jerez seco, dividido
1/12 teaspoon más 2 cucharaditas de maicena, dividida
1/8 teaspoon pimienta blanca
1 pound lomo o paleta de cerdo deshuesado y recortado en rodajas de 1/4"
2 tablespoons jugo piña (o jugo de piña enlatada)
1 tomate pequeño en rodajas finas
2 tablespoons vinagre blanco destilado
1 tablespoon jengibre fresco picado
1 teaspoon aceite de sésamo
1/4 teaspoon sal
1/2 cup zanahoria picada (trozos de 1/4")
1/4 cup cebolletas picadas finamente
1 tablespoon ketchup (salsa de tomate)
1 1/2 cups azúcar morena
2 cups piña fresca picada, trozos pequeños (o trozos de piña enlatada y escurrida)

Directions



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	313	
Total Fat	17 g	26%
Protein	19 g	
Carbohydrates	21 g	7%
Dietary Fiber	2 g	8%
Saturated Fat	5 g	25%
Sodium	421 mg	18%

MyPlate Food Groups

Fruits	1/2 cup
Vegetables	1/4 cup
Protein Foods	2 ounces

1. Combine el jengibre, 2 cucharaditas de salsa de soja, 2 cucharaditas de vino de arroz (o jerez), 1 1/2 cucharadita de maicena, la sal y la pimienta en un tazón mediano. Agregue la carne de cerdo y el aceite de sésamo hasta que estén bien combinados.
2. Mezcle el jugo de piña, el vinagre, el ketchup (salsa de tomate) y el azúcar morena en un tazón pequeño. Agregue la salsa de soja restante, el vino de arroz (o jerez) y la maicena.
3. Caliente una cazuela tipo "wok" con fondo plano de 14" a fuego alto hasta que una gota de agua se vaporice dentro de 1 a 2 segundos de contacto. Incorpore 1 cucharada de aceite de cacahuete (o de canola) en el wok.
4. Añada con cuidado la carne de cerdo y extienda en una capa. Cocine sin tocarla, dejando que la carne comience a dorarse, de 1 1/2 minutos. Luego, usando una espátula de metal, sofría hasta que el cerdo esté ligeramente dorado, pero no cocido completamente, por 1 minuto. Ponga la carne de cerdo en un plato.
5. Agregue y agite el resto del aceite en el wok, añada las zanahorias y sofría por 30 segundos. Ponga nuevamente la carne de cerdo con los jugos en la sartén. Añada el tomate y la cebolleta y sofría por 30 segundos.
6. Incorpore la mezcla de jugo de piña, añada la piña y sofría hasta que el cerdo esté cocido completamente y la salsa se espese ligeramente, de 1 a 2 minutos adicionales.